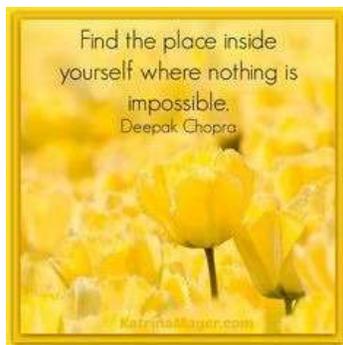


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Menciptakan dari Solar Plexus dan Hati

Posted on [April 25, 2016](#)



#### oleh Sang Guru Cinta Kasih

Berdasarkan energi yang terpusat dalam tubuh kalian, saya ingin menjelaskan lebih transparan tentang isu ini. Aura yang dimiliki setiap manusia terdiri dari tujuh chakra atau pusat energi. Di solar plexus yang merupakan chakra ketiga (dekat diafragma atau perut), adalah lokasi kehendak. Dalam pusat keinginan pribadi inilah tempat bermukimnya kekuasaan dan ambisi. Dalam era energi lama, era manusia lama, orang-orang telah hidup lebih melalui pusat ini. Ini ada kaitannya dengan sikap yang ingin selalu menang, untuk menempatkan kepentingannya lebih dulu dan berjuang dengan mengorbankan orang lain. Sikap seperti ini sering disebabkan oleh ketakutan dan rasa tersesat. Bukan maksud saya untuk menghakimi energi-energi ini. Saya hanya ingin menyebutkan bahwa mereka sering aktif dari solar plexus, chakra ketiga.

Naik satu chakra lebih tinggi, kita menemukan pusat dari hati. Hati menghubungkan kalian dengan asal kalian yang lebih tinggi, dengan alam energi dimana kalian pernah tinggal dan dari mana kalian membawa cita-cita yang sangat kontras dibanding energi-energi dari kekuasaan dan ego.

Sekarang apa yang terjadi dalam transformasi kesadaran ini adalah mengalihkan kemudi dari solar plexus ke hati. Ini tidak berarti bahwa solar plexus harus dilepaskan atau disingkirkan sama sekali. Tidak benar bahwa kalian harus “menyingkirkan ego”. Itu lebih sebagai mengoper kemudi ke tingkat keberadaan lebih tinggi dan dengan bertindak seperti itu, kalian mendasari hidup dari energi hati. Kalian semua berusaha mencapai ini lewat cara yang satu atau lainnya, baik dalam kehidupan pribadi atau terutama dalam bidang pekerjaan dan kreativitas. Kalian semua merasa suatu keakraban dengan menggeser energi ke hati. Semua dari kalian merasa suatu ketertarikan untuk menggeser energi menuju hati. Kalian semua merasa bahwa kalian dapat menjalani hidup dengan lebih gembira dan tenang dengan cara itu.

Dengan merujuk pada pertanyaan bagaimana saya dapat menghadapi energi-energi berbasis ego (di dalam diri kalian dan di sekitar kalian), langkah terpenting yang diminta dari kalian adalah untuk menghubungkan hati dengan energi-energi solar plexus (kehendak dan ego) dan membimbing mereka dengan penuh kelembutan dan cinta kasih. Hubungan antara hati dan solar plexus (atau secara lebih umum antara chakra-chakra yang terletak lebih tinggi dan yang lebih rendah), memberi kalian kelimpahan di bidang pekerjaan, kreativitas dan uang.

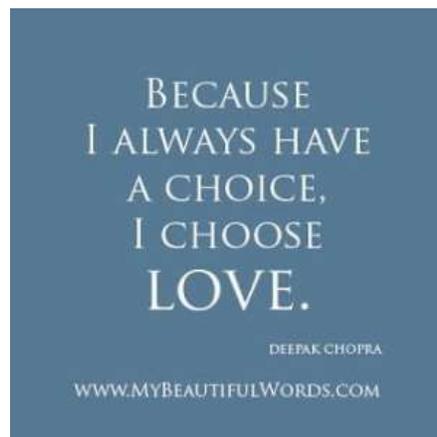
Dalam kehidupan kalian sehari-hari, kalian dapat mengetahui dengan jelas, apakah hal-hal berlangsung lancar dan menemukan caranya yang alami, atau apakah kalian berulang-kali menemui perlawanan untuk sesuatu yang kalian coba untuk mencapainya. Jika kasusnya seperti yang terakhir, berarti kalian tidak – atau tidak sepenuhnya – selaras dengan energi hati kalian. Rahasia energi hati adalah bahwa ia menampilkan keajaiban bukan dengan kekerasan, tapi dengan kemudahan dan kelembutan.

Memiliki keberanian mempercayai intuisi kalian adalah cara terpenting untuk menyesuaikan dengan arus energi hati yang saya sebut “arus kemudahan.” Bertindak atas dasar intuisi kalian dalam konteks pekerjaan dan kreativitas, meskipun hal ini berbeda dengan budaya lingkungan kerja kalian, akan menciptakan kemungkinan-kemungkinan dan peluang-peluang yang tidak terduga bagi kalian. Ini akan membawa kalian pada keilahian diri sendiri dan memperkuat kalian di tingkat hati, dan dengan sendirinya ini akan menarik kalian ke tempat-tempat dan orang-orang, yang memenuhi keinginan-keinginan hati kalian.

Jika kalian mengalami masalah-masalah dalam pekerjaan, jika kalian merasa bahwa kalian tidak berada di tempat yang tepat dalam lingkungan kerja kalian saat ini, luangkan waktu tenang sendirian. Cari saat-saat yang hening, dimana kalian dapat melepaskan semua pikiran dan ide-ide yang telah kalian serap dari lingkungan sosial kalian dan semua ketakutan dan kekhawatiran yang ada di dalamnya. Cobalah untuk melihat pikiran-pikiran dan emosi-emosi ini dari tempat yang dalam dan tenang di pusat hati kalian. Lihatlah mereka seperti apa adanya; mereka adalah awan-awan yang bergerak di depan matahari, tapi mereka bukan kalian. Pergilah ke inti matahari dalam hati kalian dan tanyakan diri kalian sendiri, apa yang bijaksana untuk kalian lakukan saat ini.

Lakukanlah hubungan dengan hati kalian yang tua dan bijaksana, sumber kreativitas tertinggi kalian, dan mintalah intuisi kalian untuk memberi tahu kalian, apa hal yang benar untuk dilakukan pada saat ini. Jangan mencoba untuk mendasari tindakan-tindakan kalian pada pendapat-pendapat dari luar, standar sosial atau perilaku yang terutama banyak mendominasi bidang pekerjaan. Kesadaran kolektif atau sosial dalam bidang ini sangat didasari pada ketakutan: takut kehilangan pekerjaan, takut kegagalan sosial dan takut kemiskinan. Semua ketakutan ini mungkin membayangi intuisi kalian dan sekarang ada suara di dalam yang memberi tahu kalian, apa yang harus kalian lakukan saat ini. Kuncinya terletak pada keberanian mendengarkan suara ini, dan kalian akan tahu bahwa ia akan muncul dengan jawaban-jawaban murni.

Energi dari hati adalah sumber kelimpahan sebenarnya dalam hidup kalian. Kelimpahan meliputi semua bidang kehidupan kalian mulai dari tingkat fisik, materi sampai ke tingkat emosional, sosial dan spiritual. Kalian dimaksudkan untuk menikmati kebahagiaan di bumi dan terpenuhi dalam semua tingkat.



Bagaimanapun uang tidak bersalah. Uang adalah aliran energi yang benar-benar mewakili potensi murni. Uang menawarkan peluang-peluang, uang adalah potensialitas dan tidak ada yang salah dengan itu. Juga tidak tepat jika berpikir dalam menerima uang kalian bertindak dengan mengorbankan orang lain. Dengan uang kalian mampu menciptakan hal-hal yang indah dan baik bagi orang lain. Dalam menerima uang dengan penuh sukacita, kalian mengembangkan aliran kelimpahan baik bagi kalian sendiri maupun bagi yang lain. Spiral kreativitas juga selalu menghasilkan aliran menerima, sehingga menerima dan memberi menjadi seimbang. Ini adalah cara dari hati. Oleh karena itu jangan takut untuk menerima uang.

Hal yang menyedihkan bila melihat bagaimana kalian, ketika kalian benar-benar membagi bakat dan talenta terbesar kalian dengan dunia, masih menahan diri dalam meminta dan menerima dari dunia, apa yang kalian inginkan dan butuhkan bagi diri kalian sendiri. Banyak penghakiman lama mencegah kalian untuk benar-benar menyatakan hak kalian sendiri dan menikmati bagian sebagai penerima. Tapi rahasia alam semesta adalah keseimbangan. Alam semesta tahu bahwa kalian perlu dukungan di semua tingkat untuk mengekspresikan potensi tertinggi kalian dalam masa hidup ini. Tidak ada yang berdosa tentang itu. Jika kalian benar-benar kreatif sepenuh hati, kalian secara otomatis akan menarik arus penerimaan, dan hanya dengan mengijinkannya masuk kalian dapat menjaga arus keluar dari kreativitas tetap hidup dan dinamis.

Kalian mungkin tidak benar-benar menyadari kenyataan, bahwa kalian memblokir arus uang dalam hidup kalian atau kalian memiliki penolakan tersembunyi terhadap uang. Luangkanlah waktu untuk mengkaji pikiran-pikiran dan emosi-emosi kalian yang terdalam tentang uang, dan kalian dengan mudah dapat melihat bagaimana mereka memblokir arus kelimpahan ke dalam hidup kalian. Tolong disadari bahwa kalian dimaksud untuk menikmati hidup di bumi! Hal yang alami untuk bergembira akan hal-hal yang indah yang menggugah indra atau memenuhi hati dengan inspirasi. Ini adalah rumah kalian, tempat kalian tinggal untuk waktu cukup lama, jadi tolong ijinilah diri kalian sendiri untuk menciptakan materi-materi yang kalian inginkan di sekitar kalian. Hanya dengan mencintai bumi dan realitas materi akan tercipta arus kelimpahan. Bumi akan mendengarkan kalian, karena ia ingin memberi kalian dengan apa pun yang kalian perlukan, tidak hanya untuk tumbuh dan berkembang sebagai makhluk spiritual, tapi juga agar kalian dapat menikmati hidup sebagai manusia.

Jadi tolong sadari perilaku kalian terhadap kelimpahan materi pada tingkat terdalam, dan rasakan bagaimana aliran kelimpahan benar-benar menawarkan kalian kemungkinan untuk membantu membangun bumi baru, untuk mewujudkan impian-impian kalian pada alam realitas yang lebih padat. Ini bukan waktunya untuk menarik diri dari masyarakat, untuk bertapa sendirian di puncak gunung. Ini adalah waktu untuk berpartisipasi. Ini adalah waktu untuk melepaskan energi kalian mengalir ke dalam dunia ini dan menerima secara bebas semua yang kembali pada kalian sebagai imbalan. Jangan takut untuk menerima kelimpahan. Menghargai kontribusi kalian sendiri, menerima imbalan yang cukup untuk usaha-usaha kalian, adalah bagian dari menjadi manusia spiritual yang seimbang.

Saya ingin menjelaskan lebih banyak tentang kata “cukup.” Saya mengatakan kepada kalian, bahwa karakteristik pertama dari energi hati ditandai dengan arus kemudahan. Jika hal-hal berhasil secara mudah dan semua yang kalian butuhkan muncul secara spontan pada jalan kalian, itu pertanda bahwa kalian berada selaras dengan aliran hati kalian. Arus energi kedua yang saya sebutkan adalah arus dari cukup. Cukup berarti segala sesuatu yang saya perlukan saat ini untuk menjadi manusia malaikat yang terpenuhi, tersedia bagi saya. Untuk hidup dalam aliran dari cukup berarti bahwa kalian merasa puas dengan dan berterima kasih bagi apa yang kalian miliki. Kalian merasa tercukupi dengan apa yang mengelilingi kalian pada tingkat materi, emosional, mental dan

spiritual. Itu adalah kelimpahan. Itu artinya memiliki cukup.

Mengalami arus berkecukupan berarti kalian puas dengan apa yang kalian miliki Sekarang. Kalian semua tahu, bahwa mengalami kelimpahan adalah kondisi subjektif dari pikiran. Itu tergantung dari keadaan-keadaan. Jumlah kelimpahan materi yang kalian miliki tidak terkait secara langsung dengan jumlah kegembiraan yang kalian alami. Mengalami kelimpahan bukan tentang menjadi kaya; itu menyangkut mengalami kekayaan dalam semua hal yang mengelilingi kalian. Kalian harus mengetahui bagi kalian sendiri, jenis kelimpahan apa yang memuaskan dan memenuhi kalian. Bagi sejumlah orang ini dapat berarti hidup sendiri dalam pondok terpencil, dimana mereka dapat menikmati alam sepenuh-penuhnya. Bagi yang lain itu berarti hidup di rumah yang mewah di kota, dimana mereka dapat menikmati hiruk pikuk suasana kota. Tidak ada penghakiman tentang ini dari sisi kami, dari Tuhan atau dari Spirit.

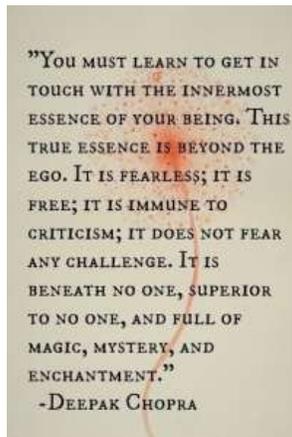
Kalian perlu mengetahui apa arti cukup bagi kalian. Kuncinya adalah untuk menemukan arus yang membuat kalian bahagia, yang memberi kalian perasaan bahwa kalian menjalani hidup dengan paling berisi. Itu adalah aliran dari cukup. Kalian dapat mengenalinya bukan dari jumlah benda-benda materi yang kalian miliki, tapi dalam rasa sukacita dan kepuasan yang kalian miliki dalam kehidupan kalian sehari-hari. Cukup adalah sebuah rasa, bukan benda.

Kalian dapat keluar dari aliran ini melalui dua cara. Kalian dapat menginginkan “lebih dari cukup” atau kalian dapat menginginkan “kurang dari cukup”. Jika kalian ingin “lebih dari cukup” kalian merindukan kekayaan materi yang tidak benar-benar kalian perlukan atau tidak benar-benar mampu kalian nikmati. Memiliki terlalu banyak membuat hidup rumit dan sebetulnya mengambil kegembiraan kalian. Kegembiraan tumbuh semarak dalam hidup yang baik dan mudah. Ketika kalian mengejar untuk memiliki lebih dari cukup, kalian sering melakukannya untuk merasa suatu jaminan keamanan bagi masa depan. Kalian dapat merasa kecanduan untuk memiliki uang lebih banyak hanya untuk keamanan di masa depan. Tapi itu bukan untuk mengalami kelimpahan pada saat Sekarang. Itu untuk mengalami kekosongan pengalaman di tengah-tengah kekayaan materi! Untuk benar-benar berada dalam arus dari cukup, kalian perlu melepaskan ketakutan dan berani menikmati diri kalian dengan apa yang ada. Ini adalah kenikmatan sebenarnya yang akan menarik lebih banyak hal-hal yang sama ke dalam hidup kalian; ini akan merawat arus berkecukupan. Jika kalian mulai berpikir bahwa kalian perlu keamanan materi lebih banyak, ini berarti kalian pergi ke dalam ketakutan, dimana yang kalian perlukan adalah lebih percaya dan mengurangi takut.

Jika kalian terhenti dalam “kurang dari cukup” kalian juga terjebak dalam ketakutan, tapi di sini adalah ketakutan untuk benar-benar membuka diri kalian terhadap dunia, mengekspresikan diri kalian sendiri dan menerima imbalan untuk itu. Kalian takut untuk hidup dalam kehidupan yang paling berisi. Kalian mungkin berpikir bahwa kalian tidak layak untuk itu, tidak mampu untuk itu atau bahwa suatu dosa untuk menjadi semuanya yang ada dalam diri kalian dan untuk menerima pengakuan penuh bagi itu. Apa yang kalian perlukan adalah merasakan keindahan alami dan kepolosan kalian. Kalian dimaksudkan untuk mengekspresikan diri kalian sendiri dan untuk dicintai sesuai kalian apa adanya. Dunia menjadi tempat yang lebih indah dan bercahaya jika kalian membagi hadiah jiwa kalian dengan itu, dan ia ingin memberkati kalian dengan cukup sebagai imbalan. Alam semesta terarah pada kelimpahan dan kalian adalah bagian dari arus tersebut, jika kalian terbuka untuk sifat alami kalian sebenarnya yakni cinta yang murni dan tanpa syarat.

“Cukup” adalah kondisi keberadaan alami. Kalian semua ada di sini untuk mengalami cukup; aliran dari cukup tersedia pada kalian semua. Tidak ada gunanya untuk merasa puas dengan kurang. Tidak benar bahwa kalian

akan meningkatkan spiritualitas kalian sendiri dengan berpantang atau memilih kemiskinan. Sebaliknya, kalian cenderung akan mengembangkan perasaan pahit atau memusuhi karenanya. Kalian semua berada di sini untuk menikmati hidup sepenuh-penuhnya, untuk membiarkan energi penciptaan kalian mengalir ke dalam dunia dan untuk menerima kegembiraan, kepuasan dan kelimpahan materi sebagai imbalan.



### **Menciptakan arus dari cukup**

Jika kalian merasa berada di luar arus berkecukupan, amatilah kondisi kehidupan kalian saat ini dan interpretasikan ini sebagai sebuah energi pesan bagi kalian sendiri. "Ini adalah bagaimana saya menciptakan realitas saya sekarang." Jangan menghakimi kalian sendiri atau orang lain untuk itu. Cukup untuk mengetahuinya.

Kemudian rasakan energi di lingkungan kalian saat ini – apakah itu rumah kalian, kehidupan sosial kalian atau pekerjaan kalian – dan bandingkan dengan apa yang benar-benar kalian rindukan dalam hati kalian. Berilah waktu untuk benar-benar merasakan apa yang kalian inginkan dalam hati kalian. Jangan merasa puas hanya dengan rasa samar-samar ketidakpuasan atau kegelisahan, tapi definisikan dengan jelas kepada diri kalian sendiri, apa yang kalian inginkan dalam hidup.

Dengan melakukan ini kalian menjadi sadar akan "kekurangan" dari apa yang tidak ada di sini. Perhatikanlah rasa sakit di dalam kalian karena hal ini, tapi jangan tenggelam dalam rasa kekurangan atau ketidakpuasan. Ini bukan latihan yang bertujuan membuat kalian merasa tidak enak. Ini lebih sebagai latihan untuk memberi fokus pada kerinduan yang kalian miliki dan menyadari secara mendalam, bahwa ini adalah apa yang diinginkan jiwa kalian bagi kalian. Yakinlah bahwa kerinduan-kerinduan ini menunjukkan arah dari apa yang direncanakan jiwa kalian untuk dilakukan dalam masa hidup ini. Kalian akan didukung oleh alam semesta untuk membuatnya menjadi kenyataan.

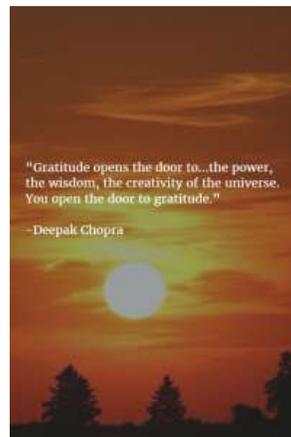
Kesadaran kalian yang terfokus, hening dan terbuka bagi keinginan-keinginan yang dirasakan hati ini, cukup untuk membuat perubahan-perubahan. Menyadari siapa diri kalian adalah magnet terbesar untuk perubahan dalam kehidupan kalian sehari-hari. Tidak perlu atau bahkan tak ada gunanya untuk memaksakan perubahan di tingkat materi. Kuncinya adalah untuk merasakan secara mendalam (tapi bukan secara emosional) apa yang kalian rindukan dan kemudian melepaskannya ke dalam tangan-tangan hati kalian. Lepaskan saja dan percayalah

Hal-hal akan mulai berubah dalam hidup kalian. Mungkin kalian pertama-tama mulai memperhatikan lebih

seksama kebiasaan tertentu dalam pola berpikir, merasakan dan bereaksi terhadap orang lain. Hubungan-hubungan atau pekerjaan yang tidak melayani tujuan-tujuan kalian yang sebenarnya akan berhenti dan berakhir. Kalian dapat mempercayai, bahwa kalian akan masuk ke dalam aliran secara perlahan tapi pasti, yang membawa kalian menuju sasaran kalian. Berilah perhatian pada hal-hal yang terjadi dalam hidup kalian. Hal-hal yang dikatakan orang atau dilakukan orang terhadap kalian, sering memiliki pesan terlampir yang mengatakan kepada kalian di mana posisi kalian terkait dengan tujuan kalian.

Semua yang kalian perlukan di tingkat materi untuk merealisasikan keinginan-keinginan yang dirasakan dari hati akan muncul dalam hidup kalian tanpa susah payah, entah dari mana. Itu akan memasuki hidup kalian dengan mudah dan anggun. Itu tampaknya seperti keajaiban dan sekaligus terasa cocok dengan sempurna. Bukan tindakan menguasai, mencoba, mendorong dan memaksa yang akan membuat kalian mendapatkan itu, tapi kesadaran hening akan kebutuhan kalian yang paling sebenarnya, kejujuran kalian untuk melihat semua itu dan keberanian kalian untuk percaya dan melepaskan. Menghargai kerinduan-kerinduan hati kalian dengan begitu banyak perhatian dan sikap berserah, akan membawa cukup menjadi realitas dalam hidup kalian.

Kuncinya adalah untuk merasakan secara mendalam (tapi bukan secara emosional) apa yang kalian rindukan dan kemudian melepaskannya ke dalam tangan-tangan hati kalian. Lepaskan saja dan percayalah.



lkian

---

**Bagikan ini:**



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Rahasia Kemakmuran](#) dan tag [hati](#), [kemakmuran](#), [kriya yoga indonesia](#), [penciptaan](#), [rahasia penciptaan](#), [solar plexus](#), [yesus](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*